



CONSEILS ALIMENTAIRES & RADIOTHÉRAPIE ORL

FICHE D'INFORMATION

Vous êtes actuellement sous traitement radiothérapique. Ces conseils alimentaires simples sont destinés à vous aider à surmonter certains effets secondaires qui pourraient apparaître au cours de votre traitement. Il va s'agir d'adapter votre alimentation à vos besoins. Si des problèmes devaient apparaître, n'attendez pas pour en parler à l'équipe soignante.

CONSEILS GÉNÉRAUX

Veillez à vous alimenter régulièrement et de façon variée afin d'apporter à votre organisme, les éléments vitaux dont il a besoin. Si nécessaire fractionner les repas en ajoutant des collations.

EN CAS D'INFLAMMATION DES MUQUEUSES

- Adaptez la texture des aliments en les passant au mixeur pour obtenir un mélange onctueux et lisse.
- Évitez :
 - Épices/Condiments
 - Acides (agrumes, tomate, vinaigre...)
 - Croûte de pain / biscottes
 - Pomme de terre
 - Aliments très concentrés en sucre
 - Graines oléagineuses (noix, noisette...)
 - Les aliments auxquels vous êtes sensible
- Privilégiez une alimentation tiède, voire froide.
- Consommez des glaces, des sorbets, des produits lactés froids (lait, entremets...).
- Sucez des glaçons (natures ou aromatisés au sirop).

- Veillez à l'hygiène bucco-dentaire (bain de bouche).
- Ajoutez des aliments lubrifiants : crème fraîche, sauce, mayonnaise.

SI JE MANGE PEU, JE MANGE BIEN.

EN CAS DE SÉCHERESSE BUCCALE

- Rendez vos aliments plus moelleux en y rajoutant du beurre, de la crème fraîche, de la sauce, de la mayonnaise.
- Mangez des glaces, sorbets.
- Sucez des glaçons (natures ou aromatisés au sirop).
- Sucez des bonbons acidulés.
- Buvez peu mais fréquemment des quantités d'eau nature ou aromatisée, de tisane, etc, en répartissant les prises tout au long de la journée.
- Utilisez chewing gum ou bonbon acidulé citron / menthe

EN CAS DE DYSPHAGIE* AUX LIQUIDES

- Utilisez une poudre épaississante (disponible en pharmacie) pour épaissir tous les liquides (boissons, potages, compléments nutritionnels oraux...).
- Remplacez l'eau par de l'eau gélifiée aromatisée.

**difficulté à avaler*

EN CAS DE GÊNE À LA DÉGLUTITION

- Éviter des textures rugueuses
- Adaptez la texture de votre alimentation : hachée, mixée ou liquide.
- Utilisez sauces, crème fraîche, mayonnaise, chantilly (nature ou sucrée), fromage blanc, yaourt nature (pour sauce salées ou sucrées)

EN CAS DE PERTE D'APPÉTIT ET / OU DE POIDS

- Fractionnez vos repas en intercalant de petites «collations composées» salées ou sucrées à 10h-16h-20h voire au-delà.
- Enrichissez certaines préparations telles que potages, purées, entremets avec du lait écrémé en poudre, des oeufs, de la crème fraîche, de la poudre de protéine (disponible en pharmacie).
- En cas d'aversion pour la viande, les protéines qu'elle apporte peuvent être remplacées par :
 - 120 g de poisson
 - 2 oeufs
 - 2 portions de fromages
 - 1/2 L de lait ou 3 laitages
 - 200 g de fromage blanc
 - 3 cuillères à soupe de poudre de protéine

**IL EXISTE DES COMPLÉMENTS
NUTRITIONNELS SUR
PRESCRIPTION MÉDICALE.
POUR CONNAÎTRE LE COMPLÉMENT
LE MIEUX ADAPTÉ À MES BESOINS,
JE CONTACTE UNE DIÉTÉTICIENNE.**

EN CAS DE MODIFICATION DU GOÛT

Efforcez-vous de maintenir malgré tout une alimentation et une hydratation suffisantes.

JE PEUX RENCONTRER UNE DIÉTÉTICIENNE DU CENTRE POUR DES CONSEILS PERSONNALISÉS